

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGURANGI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MENGGUNAKAN  
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK*  
PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 2 TUMIJAJAR  
KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh:**

**NOVIA ANGGITA PUTRI**

**NPM. 1611080284**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

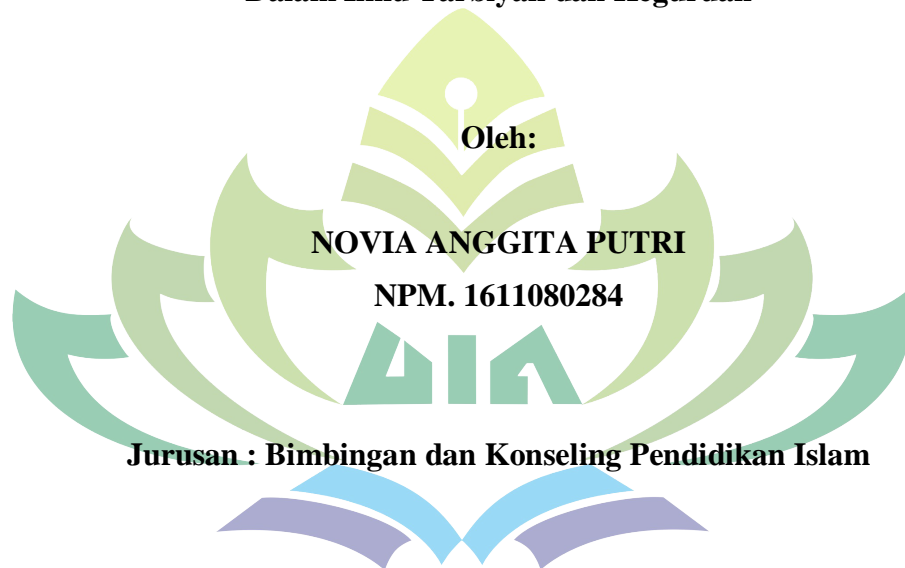


**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGURANGI  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MENGGUNAKAN  
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF TALK*  
PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 2 TUMIJAJAR  
KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**



**PEMBIMBING I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I**  
**PEMBIMBING II : Rahma Diani, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1442 H / 2020 M**

## ABSTRAK

Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi perilaku Prokrastinasi Akademik Pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Tumijajar kabupaten Tulang Bawang Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam menggunakan konseling kelompok teknik *Self Talk* dalam mengatasi perilaku Prokratinasi Akademik pada peserta didik, sebelum melaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self talk*, terlebih dulu guru bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat melakukan beberapa langkah yaitu langkah mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik, penyusunan rencana kerja dan pelaksanaan layanan. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Subjek dari penelitian adalah guru bimbingan Konseling SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat yang melakukan layanan Konseling kelompok dengan teknik *self talk* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu wawancara dan dokumentasi yang dianalisis secara sistematis dan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan yang telah dilaksanakan. Berdasarkan hasil penelitian, maka di ketahui bahwa upaya yang dilakukan oleh guru BK dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat meliputi, mengidentifkasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik, melakukan koordinasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas, penyusunan rencana layanan yang akan di berikan kepada peserta didik yaitu layanan Konseling kelompok dengan teknik *self talk*. Pelaksanaan layanan tersebut sudah berjalan dengan baik dimana peserta didik mengikuti kegiatan tersebut dengan antusias.





KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarama 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING TERHADAP  
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK  
UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK  
PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 2 SMA NEGERI 2  
TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT  
TAHUN AJARAN 2019/2020

Nama

Novia Anggita Putri

NPM

1611080284

Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunagosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munagosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I

NIP. 196104011981031003

Pembimbing II

Rahma Diani, M.Pd

NIP. 198904172015032008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING TERHADAP KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF TALK UNTUK MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI IPS 2, SMA NEGERI 2 TUMIJAJAR KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT TAHUN AJARAN 2019/2020.** Disusun oleh **Novia Anggita Putri, NPM: 1611080284,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah ditujikan pada Hari/Tanggal: **Rabu, 15 September 2020.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji : **Dr. Rifda El Fiah, M. Pd**

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M. Pd**

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M. Pd**

Penguji Pendamping I : **Drs. H. Badrul Kamil, M. Pd. I**

Penguji Pendamping II : **Rahma Diani, M. Pd**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd**

NIP. 196408281988032002



## MOTTO

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian.

*Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran. (Q.S Al-Asr: 1-3)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Proyek kitab suci Al-Qur'an, 2003. h. 482

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Allah SWT, peneliti persembakan skripsi ini kepada:

1. Kepada orangtua tercinta yaitu Bapak Sukarjo dan Ibu Holidia, yang selalu memberikan semua hal yang terbaik untuk saya selama ini. Terimakasih untuk kasih sayang, cintanya, kebahagiaannya yang selalu memberikan doa-doanya kepada saya dan dukungan baik secara moral maupun materialnya.
2. Kepada kakak saya Briptu Adi Syaputra dan Ayuk saya Yuliana Dian Damayanti, Amd, Keb dan Adik saya Alvin Tri Wahyu terima kasih karena telah memberikan bimbingan dan dukungannya kepada saya.
3. Almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkanku untuk belajar bersikap, serta bertindak menjadi lebih baik.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama NOVIA ANGGITA PUTRI dilahirkan pada tanggal 06 November 1998 di Makarti yang merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, yang terlahir dari pasangan suami istri Bapak Sukarjo dan Ibu Holida. Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti antara lain pendidikan di Sekolah Dasar Negeri 2 Sumber Rejo dari tahun 2004 sampai dengan tahun 2010. Dibangku sekolah dasar pernah mengikuti ekstrakurikuler pramuka dan berkemah diantar daerah. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Tumijajar dari tahun 2010 dan lulus pada tahun 2013. Dibangku sekolah menengah pertama pernah menjadi anggota osis. selanjutnya melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 2 Tumijajar dari tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016 Dibangku sekolah menengah atas pernah menjadi anggota osis dan mengikuti ekstrakurikuler pramuka.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah dan segala puji bagi Allah SWT serta berkat dari kedua orang tua, sehingga peneliti dapat melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi yaitu pada tahun 2016 peneliti terdaptar sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling. Pada Tanggal 21 Juli sampai 31 Agustus 2019 peneliti mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Air Naningga Kabupaten Tanggamus selama 40 Hari. Selanjutnya peneliti pada tanggal 07 Oktober sampai 25 November mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Peserta Didik Kelas Xi Ips 2 SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020”**

Sholawat serta salam diperuntukan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga dan pengikutnya yang taat pada ajaran-ajaran agama-Nya. Peneliti menyusun Skripsi ini sebagai bagian dari tugas untuk menyelesaikan pendidikan SI dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam upaya menyelesaikan skripsi ini, peneliti telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak serta tidak mengurangi rasa terima kasih atas bantuan semua pihak yang terdiri sebagai berikut:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
3. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Bapak Drs.Badrul Kamil. M.Pd.I selaku pembimbing I (satu) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus, ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Rahma Diani, M.Pd selaku pembimbing II (dua) yang telah banyak membantu, mengarahkan dan membimbing peneliti dengan sabar, tulus, ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
7. Seluruh jajaran Civitas fakultas Tarbiyah dan Keguruan, serta seluruh karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
8. Bapak Hermono, S.Pd selaku kepala sekolah di SMA Negeri 2 Tumijajar, yang telah memberikan izin sekaligus fasilitas yang ada untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
9. Kepada seluruh dewan guru dan staf yang ada di SMA negeri 2 Tumijajar yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti.
10. Ibu fieyora Purba Ranny, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik
11. Alek Saputra Jaya yang selalu memberikan dukungan, semangat, Motivasi serta doa secara tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

12. Teruntuk sahabat-sahabatku yang selalu menemani sepanjang perjuangan susah senang bersama Ilya Nuryasmin S.Pd, Luluk Septi Anwar S.Pd, Indri astute S.Pd, Bian Aulila Silalahi S.Pd, Reza Agustin S.Pd, Vina Marentika semoga persaudraan ini selalu terjaga.

13. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Kelas E.

14. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

Semoga Allah SWT membarikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT. Peneliti menyadari dengan kemampuan dan pengetahuan terbatas dan banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca umumnya.

Bandar Lampung, 15 September 2020

Peneliti

**Novia Anggita Putri**  
**NPM. 1611080284**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul.....	3
C. Latar Belakang Masalah .....	3
D. Identifikasi Masalah .....	10
E. Fokus Penelitian .....	10
F. Rumusan Masalah .....	11
G. Tujuan Penelitian.....	11
H. Manfaat Penelitian.....	11
I. Metode Penelitian .....	12
 <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Konseling Kelompok.....	17
1. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling.....	19
2. Pengertian Konseling Kelompok .....	19
3. Tujuan Konseling Kelompok.....	20
4. fungsi Konseling Kelompok .....	21
5. Tahap-Tahap Dalam Konseling Kelompok .....	21
6. Kelemahan Dan Kelebihan Konseling Kelompok.....	23

7. Manfaat konseling kelompok.....	25
B. Teknik <i>Self talk</i> .....	26
1. Asal Muasal <i>Self talk</i> .....	26
2. Pengertian <i>Self talk</i> .....	28
3. Macam-Macam <i>Self talk</i> .....	32
4. Kegunaan Dan Teknik Evaluasi <i>Self talk</i> .....	33
5. Variasi-Variasi Teknik <i>Self-Talk</i> .....	33
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self talk</i> .....	34
7. Langkah-Langkah Melakukan <i>Self talk</i> .....	35
8. <i>Kelebihan Dan Kelemahan Self talk</i> .....	37
C. Prokrastinasi Akademik.....	37
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	37
2. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	39
3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	41

### **BAB III GAMBARAN UMUM OBJEK DAN DATA PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Data Penelitian.....	47
1. Sejarah Berdirinya SMA N 2 Tumijajar .....	47
2. Profil Sekolah .....	47
3. Visi Misi dan Tujuan Sekolah .....	49
4. Tujuan Sekolah .....	50
5. Daftar Nama Pendidik dan Jabatan di SMAN 2 Tumijajar .....	51
6. Daftar Siswa SMA N 2 Tumijajar .....	53
7. Daftar Agama Siswa SMA N 2 Tumijajar.....	54
8. Data Sarana dan Prasarana.....	55
9. Daftar Ekstrakurikuler SMA N 2 Tumijajar .....	56

#### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A. Deskripsi Data penelitian .....	57
B. Temuan penelitian .....	57
C. Pembahasan.....	86

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	88
B. Saran .....	89

#### **DAFTAR PUSTAKA**

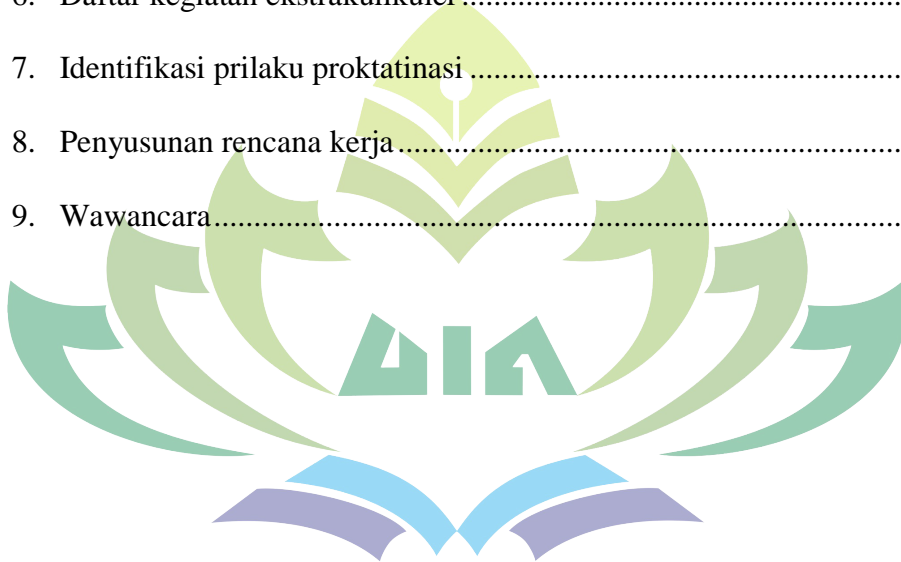
#### **LAMPIRAN**





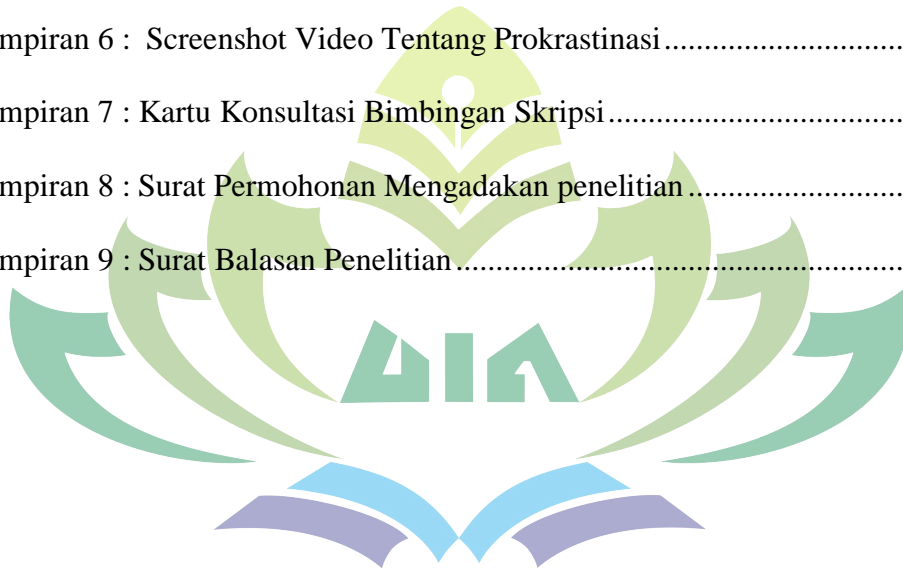
## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data proktratinasi peserta didik .....	9
2. Daftar nama pendidik .....	5
3. Daftar siswa.....	54
4. Daftar Agama .....	55
5. Daftar Sarana dan Prasarana .....	57
6. Daftar kegiatan ekstrakurikuler .....	57
7. Identifikasi prilaku proktatinasi .....	59
8. Penyusunan rencana kerja .....	65
9. Wawancara.....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 : Pedoman Wawancara .....	1
Lampiran 2 : Dokumentasi .....	2
Lampiran 3 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	4
Lampiran 4 : Catatan Dream Book .....	24
Lampiran 5 : Catatan Kasus Peserta Didik .....	25
Lampiran 6 : Screenshot Video Tentang Prokrastinasi.....	26
Lampiran 7 : Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	27
Lampiran 8 : Surat Permohonan Mengadakan penelitian.....	28
Lampiran 9 : Surat Balasan Penelitian .....	29



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Agar tidak terjadi suatu kesalah pahaman memahami penulisan skripsi ini, maka akan secara singkat dapat diuraikan beberapa kata yang terkait dengan maksud dari judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah: **“Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Peserta Didik Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020”**. Untuk menghindari berbagai macam tafsiran judul diatas, maka berikut beberapa istilah yang terdapat pada judul tersebut :

#### **1. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru adalah poros utama pendidikan. Ia menjadi penentu kemajuan suatu negara di masa depan. Secara umum, tugas guru adalah mengajar siswa-siswi agar memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam masing-masing bidang.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Yunika, Riri, and Alizamar Alizamar. "Upaya Guru Bimbingan dan konseling dalam Mencegah Perilaku Bullying di SMA Negeri Se Kota Padang." *Konselor* 2, no. 3 (2013).



## 2. Terhadap Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>3</sup>

## 3. Teknik *Self talk*

Menurut Diswantika, Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu.<sup>4</sup>

## 4. Prokrastinasi Akademik

Prokratinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Prokratination* dengan awalan "*Pro*" yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan akhiran "*Crastinus*" yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya.<sup>3</sup> Prokratinasi menurut Ferrari, dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian.

<sup>3</sup>Marlynda, Lilies. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 3, no. 1 (2017): 40-57.

<sup>4</sup>Suprihatin, Siti. "Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa." *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro* 3, no. 1 (2015): 73-82.

## B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan dan pertimbangan dalam memilih judul adalah sebagai berikut:

1. Alasan subjektif, Prokrastinasi menurut Ferrari, dapat dipadangi dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian.<sup>4</sup> Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan tindakan dalam menunda-nunda.
2. Alasan objektif, Judul ini memudahkan penulis dalam pencarian data karena tersedianya data primer dilokasi penelitian dan ditunjang dengan data skunder berupa literature-literatur yang memadai, memungkinkan setiap bahasan yang ada dianalisis secara ilmiah.

## C. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu sector yang paling penting dalam pembangunan nasional. Hal ini dikarenakan melalui sector pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 Bab II Pasa 13 bahwa pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,

berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.<sup>5</sup>

Belajar merupakan aktivitas yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang, perubahan perilaku biasanya terjadi pada aktivitas berfikir (Kognitif), merasa (afektif), maupun tingkah laku (Psikomotor).<sup>6</sup> Sebagaimana yang telah disampaikan pada paragraf diatas bahwa proses belajar sendiri ditandai dengan adanya perubahan perilaku seseorang. Perubahan yang terjadi berasal dari proses latihan. Belajar merupakan tugas utama seorang peserta didik, namun tidak semua memiliki pengelolaan belajar yang baik. Pengelolaan belajar dapat mempengaruhi prestasi atau hasil belajar peserta didik.

Permasalahan yang sering dialami oleh peserta didik ialah penundaan dalam mengerjakan tugas. Peserta didik yang memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu, sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin *Prokratination* dengan awalan “Pro” yang memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dengan

---

<sup>5</sup>WindaSari, Manajemen Diri Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik kelas VIII DiSMP Negeri 1 Indralaya utara, h.1. Dikutip 22 February 2019

<sup>6</sup> Novitasariyuri, *Bimbingan dan konselingbelajar(akademik)*, Alfabeta,Cv,Bandung, 2016,h.5



akhirian “Crastinus” yang berarti keputusan hari esok jika digabungkan kedua kata diatas memiliki makna menunda sampai hari berikutnya.<sup>7</sup>

Prokrastinasi menurut Ferrari, dapat dipadangi dari berbagai batasan tertentu hanya sebagai perilaku penundaan, prokratinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku, dan prokratinasi sebagai suatu *trait* kepribadian.<sup>8</sup> Dengan kata lain prokrastinasi akademik merupakan tindakan dalam menunda-nunda melakukan pekerjaan atau tugas esok hari dimana penundaan tersebut dapat menjadi kebiasaan Seperti yang dijelaskan dalam surat AR-Rad :11

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Desy Yunita Sari, *Hubungan Minat Olah raga dan Psychological Wellbeing Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA Negeri1 Muntilan*, h.7

<sup>8</sup> Rahmawati, Khusnul khotimah, *Hubungan antara konsep diri akademik, efikasi diri akademik, harga diri dan Prokrastinasi akademik pada siswa smp negeri dikotamalang*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol (1), No.2,2016, h.60

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Proyek kitab suci Al-Qur'an, 2003. h. 199

Masa remaja yang berada pada status anak sekolah yang dihadapkan pada berbagai persoalan dan tuntutan lingkungan.<sup>10</sup> Berdasarkan fakta dilapangan banyak peserta didik yang memiliki permasalahan-permasalahan dalam proses pembelajaran permasalahan tersebut antara lain penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik, kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik, kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual, serta melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.<sup>11</sup> Hal-hal tersebut jika terjadi terus menerus dapat menjadi beban dalam proses pembelajaran dan membuat prestasi belajar menurun.

Penulis melakukan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Tumijajar Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat yang menangani peserta didik kelas XI IPS II, Ibu Fieyora Purba Ranny,S.Pd memaparkan dalam wawancara, bahwa cukup banyak peserta didik yang melakukan prokratinasi akademik diantaranya adalah dengan sengaja mengulur-ngulur waktu dalam mengumpulkan tugas, terlambat mengerjakan tugas bahkan tidak mengerjakan dan melaksanakan tugas dengan sengaja.<sup>7</sup>

---

<sup>10</sup>Rikas Saputra, *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognotive Restructuring* untuk mengurangi Prokratinasi Akademik. Jurnal Bimbingan dan Konseling , Vol.6, No.1, 2017,h.85

<sup>11</sup> Riyan Abdillah. *Layanan Konseling Behavioral teknik Self-Management* untuk menurunkan perilaku prokrastinas i akademik peserta didik kelas XI IPS1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampun g Selatan.h.9

Kebiasaan-kebiasaan peserta didik menunda untuk menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak memanfaatkan waktu sebaik mungkin akan dapat mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik dan tidak optimal. Perasaan takut terhadap kegagalan adalah salah satu penyebab dalam prokrastinasi akademik sehingga peserta didik melakukan penundaan. Takut gagal disini terkait dengan perasaan bersalah seorang procrastinator, apabila tidak mampu menyelesaikan sebuah tugas.<sup>12</sup>

Peserta didik dapat dikatakan melakukan prokrastinasi akademik jika melakukan perilaku yang sesuai dengan indikator yang telah digolongkan menjadi beberapa bagian seperti :

1. penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik
2. kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik
3. kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual, serta
4. melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil pra-penelitian prokrastinasi akademik yang terjadi di SMA Negeri 2 Tumijajar, Kecamatan Tumijajar, Kabupaten Tulang Bawang Barat didapatkan peserta didik yang merasa jenuh dengan mata pelajaran saat kegiatan belajar mengajar (KBM), Jenuh dengan cara guru dalam menyampaikan dan menjelaskan materi belajar, Jam Belajar dalam sekolah yang sangat padat, dan peserta didik yang izin ke UKS untuk menghindari

---

<sup>12</sup>*Ibid*, h.24

dalam mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh guru dihari sebelumnya.<sup>13</sup>

**Tabel 1**  
**Data Prokratinasi Akademik Peserta didik Kelas XI SMA Negeri 2 Tumijajar**

<b>Indikator Prokratinasi Akademik</b>						
<b>No</b>	<b>Peserta Didik</b>	<b>Penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik</b>	<b>Kelambanan dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik</b>	<b>Kesenjangan waktu atau rencana dan kinerja actual</b>	<b>Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dai pada melakukan tugas yag harus dikerjakan</b>	
1	AS	√	√		√	3
2	DW	√		√	√	3
3	NTS		√	√	√	3
4	NW	√		√		2
5	RS		√	√	√	3
6	RA	√	√		√	3
7	RB	√		√		2
8	S		√	√	√	3
9	YF	√		√		2
10	WL		√		√	2

*Sumber :Data yang diperoleh dari Teknik Self talk Prokrastinasi Akademik kelas XI<sup>9</sup>*

Berdasarkan tabel 1 terdapat 10 peserta didik yang terindeksi prokrastinasi akademik peserta didik pada mata pelajaran bahasa inggris, pada kategori tinggi dengan jumlah 3 terdapat 6 peserta didik dan pada kategori sedang dengan jumlah 2 terdapat 4 peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik.

<sup>13</sup> Hasil Pra Penelitian Pada Peserta Didik Yang dilakukan Di SMAN2 Tumijajar tanggal 25 Februari 2020

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 2 TUMIJAJAR Kabupaten Tulang Bawang Barat yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada mata pelajaran Bahasa Inggris, dalam hal ini masih banyak peserta didik masih banyak peserta didik yang belum menyadari betapa pentingnya mengerjakan tugas tersebut dan masih adanya peserta didik yang melalaikan akan tugas bahasa Inggris yang diberikan oleh guru disekolah dan masih adanya peserta didik yang tidak dapat mengelola waktu belajar dengan baik terutama dalam memanfaatkan waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya, kebiasaan tersebut bukanlah hal yang baik dan dapat melekat dalam pribadi peserta didik apabila dilakukan secara terus menerus.<sup>14</sup>

Dalam Permasalahan tersebut, maka jelas bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja karena akan menghambat peserta didik dalam meraih prestasi dan hasil belajar yang baik. Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dilakukan peserta didik maka seorang guru khususnya guru BK diharapkan dapat membina dan membimbing peserta didik melalui layanan bimbingan dan konseling disekolah.

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (peserta didik) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konsling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

---

<sup>14</sup>Riyan Abdillah. *Layanan Konseling Behavioral teknik Self-Management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS1 Di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan*.h.24



Menurut Diswantika, Teknik *self-talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari suatu perilaku tertentu. Berdasarkan latar belakang diatas maka hal tersebut dapat dijadikan salah satu dasar untuk melakukan penelitian ini secara mendalam sehingga penulis tertarik untuk membahas lebih dalam tentang hal tersebut kemudian penulis mengambil judul “Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik menggunakan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self talk* Peserta Didik Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran T.P 2019/2020”

#### **D. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 6 peserta didik masuk dalam kategori tinggi dan 4 peserta didik masuk dalam kategori sedang.
2. Apabila perilaku prokratinasi akademik ini tidak ditangani segera maka akan berdampak buruk terhadap peserta didik.

#### **E. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah mengenai bagaimana peran guru bimbingan konseling dalam menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi perilaku prokratinasi akademik peserta didik kelas XI IPS2

SMAN 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun Ajaran 2019/2020.

#### **F. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik maka yang menjadi rumusan masalah ini adalah “Bagaimana upaya guru bimbingan konseling dalam menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk mengatasi prokrastinasi akademik ?”.

#### **G. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam menggunakan konseling kelompok teknik *Self Talk* untuk mengatasi perilaku Prokratinasi Akademik peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun ajaran 2019/2020

#### **H. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan bagi penulis.
- b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan secara umum maupun pengembangan ilmu bidang bimbingan dan konseling.

##### **2. Secara praktis**

- a. Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mempunyai sikap tanggung jawab terhadap belajar yang akan bermanfaat untuk kehidupan dimasa depan.

- b. Memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi bagi guru BK disekolah dalam rangka pengembangan layanan bimbingan dan konseling khususnya Konseling Kelompok dengan teknik *Self talk* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.
- c. Penelitian ini memberikan kesempatan dan Pengalaman kepada peneliti untuk terjun lapangan secara langsung bahwa untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dapat diturunkan melalui Konseling Kelompok dengan teknik *Self talk*.

## I. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Secara jenisnya penelitian ini termasuk jenis penelitian lapangan (*field research*) yakni penelitian yang dilakukan di lapangan atau di dalam masyarakat sebenarnya. Untuk menemukan realitas apa yang tengah terjadi mengenai masalah tertentu.<sup>15</sup> Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data yang berkenaan dengan upaya guru BK dalam penerapan layanan layanan konseling kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi perilaku prokratinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 2 SMAN 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat .

---

<sup>15</sup> Marzuki, Metodologi Riset, (Yogyakarta:Ekonesia Kampus Fakultas Ekonomi UII, 2003), h. 14

## b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan memberikan gambaran tentang suatu masyarakat atau suatu kelompok orang tertentu atau gambaran tentang suatu fenomena atau hubungan antara dua gejala atau lebih.<sup>16</sup>

Adapun definisi mengenai penelitian kualitatif adalah pengumpulan data analisis dari data secara ekstensif dalam rangka pencapaian permasalahan dari wawasan dalam situasi yang menarik yang tidak dapat diperoleh dari jenis penelitian yang lain.<sup>17</sup>

## 2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian sekaligus informan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling kelas XI SMA Negeri 2 Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat yang menjadi subjek data primer. Dengan identifikasi permasalahan yaitu pada kelas XI IPS 2 terdapat beberapa siswa yang terindikasi memiliki perilaku prokrastinasi akademik yaitu sebanyak 6 siswa yang masuk dalam kategori tinggi dan 4 siswa yang masuk dalam kategori sedang.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian yang dapat digunakan peneliti dalam

---

<sup>16</sup> Irawan Suhartono, *Metodelogi Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), h. 35

<sup>17</sup> Suprpto, *Metode Penelitian Ilmu Pendidikan Dan Ilmu-Ilmu Pengetahuan Sosial*, (Yogyakarta: CAPS, 2013, h. 34

mengumpulkan data, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan maka peneliti menggunakan teknik dan alat pengumpulan data sebagai berikut:

a. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Jenis wawancara yang digunakan penulis menggunakan wawancara terstruktur, penulis telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Selain daftar pertanyaan pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti tape recorder, gambar, brosur, dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar.<sup>18</sup>

b. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah terjadi. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental seseorang.<sup>19</sup> Teknik ini digunakan untuk mendokumentasikan data-data yang terkumpul dari hasil penelitian yang dilakukan kepada guru bimbingan konseling kelas XI IPS 2 SMA N 2 Tumijajar. Dokumentasi tersebut dapat berupa foto, rekaman suara maupun video saat wawancara.

---

<sup>18</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h. 224-233

<sup>19</sup> *Ibid*, h. 226



#### 4. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan metode analisis dari ahli yang bernama Huber mandan miles, mereka mengajukan model analisis data yang disebutnya sebagai model interaktif. model interaktif ini terdiri dari tiga hal utama, yaitu (1) reduksi data; (2) penyajian data; (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketika kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang jalin menjalin pada saat sebelum, selama, dan sesudah pengumpulan data dalam bentuk yang sejajar untuk membangun wawasan umum yang disebut analisis.<sup>20</sup>

#### J. Triangulasi Data (Uji Keabsahan Data)

Penelitian kualitatif harus mengungkapkan kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapat keabsahan data dilakukan dengan triangulasi. Triangulasi sendiri diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber yang telah ada. Teknik triangulasi berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data mendapatkan yang berbeda-beda untuk data dari sumber yang sama.

Dalam penelitian kualitatif yang menggunakan uji kredibilitas yaitu diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan

---

<sup>20</sup> Miles dan Hubermen, Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru, (Jakarta: UI Press, 1998), h. 63

berbagai cara dan berbagai waktu, sehingga ada 3 macam triangulasi, diantaranya:

1. Triangulasi sumber, yaitu seorang peneliti melakukan pengecekan data dengan mencari informasi dari berbagai sumber yang lain.
2. Triangulasi teknik, yaitu menguji ulang kredibilitas suatu penelitian data dengan melakukan penelitian kepada sumber yang sama namun menggunakan teknik yang berbeda.
3. Triangulasi waktu, yaitu pengecekan data dengan waktu yang berbeda pada sumber yang sama. Waktu akan sangat mempengaruhi kredibilitas suatu penelitian, sehingga dimungkinkan akan mendapatkan informasi yang berbeda. Apabila hasil pengujian berbeda, maka peneliti atau wawancara dan observasi bisa dilakukan dengan berulang-ulang sampai menemukan hasil yang pasti.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> *Ibid*, h.63

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Upaya Guru Bimbingan Konseling

##### 1. Pengertian Upaya

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kata upaya berarti usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dsb). Berdasarkan makna dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dapat disimpulkan bahwa kata upaya memiliki kesamaan arti dengan kata usaha, dan demikian pula dengan kata ikhtiar, dan upaya dilakukan dalam rangka mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar dan sebagainya.<sup>22</sup>

Upaya yang di maksud adalah usaha yang dilakukan oleh Guru BK untuk mengurangi perilaku *Prokrastinasi*, dalam rangka membantu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi peserta didik, permasalahan yang dialami oleh peserta didik yaitu *prokrastinasi* seperti menunda-nunda tugas sekolah dan PR. Peserta didik yang melakukan *Prokrastinasi* akan dipanggil keruang BK, Guru BK akan menanyai

---

<sup>22</sup> Rudiansyah, Amirullah, Muhammad Yunus, *Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di Smp Negeri 3 Banda Aceh*, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah Volume 1, Nomor 1:96-109 Agustus 2016, h.101

peserta didik tersebut mengapa melakukan perilaku *prokrastinasi*. Guru BK akan memberikan arahan dan gambaran untuk membuka dan mengubah pola pikir peserta didik agar tidak melakukan perilaku dan bahaya *prokrastinasi*.

## 2. Guru Bimbingan Dan Konseling

Guru pembimbing atau disebut juga dengan dengan konselor sekolah adalah julukan kepada seorang pelaksana utama yang mengkoordinasi pembimbing semua kegiatan yang terkait dalam pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah.<sup>23</sup>

Guru pembimbing merupakan tenaga profesi yang semakin lama telah dipersiapkan baik dari segi wawasan maupun kepribadian melalui pendidikan prajabatan untuk melakukan layanan konseling di sekolah.<sup>24</sup>

Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa guru bimbingan konseling adalah seseorang yang dapat melakukan kegiatan bimbingan dengan berbagai upaya dan peraturan yang telah ditetapkan. keterampilan tersebut diperoleh dari pendidikan dan pembelajaran yang khusus untuk mempelajari proses bimbingan dan konseling, sehingga seseorang yang telah ditetapkan untuk menjadi guru bimbingan konseling di sekolah adalah seseorang yang sudah dibekali ilmu dan wawasan yang cukup tentang ilmu bimbingan dan konseling.

---

<sup>23</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008),h. 90

<sup>24</sup> Prayitno, Sunaryo Kartadinata, Ahmad, *Profesi Dan Organisasi Bimbingan Dan Konseling*, (Depertemen Pendidikan Nasional), h. 101

## **B. Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada peserta didik (peserta didik) dalam rangka memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, dan selain itu bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.<sup>25</sup> Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik maka anggota kelompok akan saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Konseling kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah dan mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialaminya dan untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian konseling kelompok memberikan kontribusi yang penting dalam meningkatkan penyesuaian diri, apalagi masalah penyesuaian diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh peserta didik sehingga untuk menginfestasikan waktu konseling kelompok dimungkinkan lebih efektif dibandingkan dengan layanan konseling individual.

---

<sup>25</sup> Galih Wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok" 2013.h. 13



Menurut Latipun konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, member umpan balik (*feed back*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota 4-8 anggota atau konseli untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah. Pelaksanaannya dalam suatu tempat tertentu dengan seorang pembimbing atau lebih untuk membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan.

## **2. Tujuan konseling Kelompok**

Konseling kelompok bertujuan untuk memandirikan konseli dalam hal mengatur hidupnya, kepercayaan dirinya maupun dalam hal pengambilan keputusan. Konseling kelompok adalah belajar memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman tentang diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang berkeunikan, menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan mengentaskan konflik-konflik tertentu dan meningkatkan kemampuan kontrol diri sendiri, kemandirian dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain. 10 Menurut Winkel Wicaksono, tujuan konseling kelompok ada tiga yaitu:

- a. supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri.
- b. memiliki pandangan sendiri dan tidak hanya sekedar “membebek” pendapat orang lain.
- c. mengambil sikap sendiri dan berani menanggung sendiri.

Konsekuensi-konsekuensi dari tindakannya. Adapun mengenai tujuan dalam kegiatan bimbingan, ditetapkan berdasarkan permasalahan yang dialami oleh konseli serta pendekatan bimbingan yang dilakukan oleh konselor.

### **3. Fungsi Konseling Kelompok**

Konseling kelompok memiliki fungsi yang sangat penting dalam mengembangkan potensi individu yang belum dikembangkan atau mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapi oleh individu serta memelihara potensi yang sedang berkembang khususnya hal-hal yang berkaitan dengan persoalan tentang diri sendiri mulai dari pemahaman tentang diri sendiri sampai peningkatan kepercayaan diri individu.

### **4. Tahapan Konseling Kelompok**

Dalam pelaksanaan konseling kelompok Prayitno (1987) membagi kegiatan menjadi 4 tahap yaitu:

- a. Tahap I

Tahap ini dinamakan tahap pembentukan, dimana anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai. Tahap ini ditandai dengan terlibatnya anggota dalam kegiatan kelompok.

b. Tahap II

Tahap ini dinamakan tahap peralihan. Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Tahap ini merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, maka diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan dengan baik.

c. Tahap III

Tahap ini dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pimpinan kelompok.

d. Tahap IV

Tahap ini dinamakan tahap pengakhiran. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok, pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu ketika menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai penuh.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> M.Edi Kuranto, *Konseling Kelompok* (Bandung : Alfabeta, 2014), h.7

Dalam hal ini anggota kelompok yang menetapkan sendirinya kapan kelompok itu akan bertemu. Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran kegiatan kelompok dipusatkan pada pembahasan-pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari pada kehidupan sehari-hari. Yang lebih penting lagi adalah bahwa pada akhir kegiatan para anggota kelompok benar-benar telah memetik sesuatu hasil yang berharga dari kegiatan yang diikutinya.<sup>27</sup>

## **5. Kelemahan dan Kelebihan Layanan Konseling Kelompok**

Menurut Winkel kelemahan layanan konseling kelompok yaitu suasana dalam konseling kelompok boleh jadi dirasakan satu dua anggota konseling kelompok sebagai pelaksanaan moral untuk membuka isi hatinya seperti banyak teman lain. Padahal mereka belum siap atau belum bersedia untuk sebegitu terbuka dan jujur, lebih-lebih apabila hal-hal yang akan dikatakan terasa memalukan bagi dirinya sendiri.

Pribadi satu dua anggota konseling kelompok mungkin kurang mendapatkan perhatian dan tanggapan sebagaimana mestinya, karena perhatian kelompok terfokus pada masalah umum atau karena perhatian kelompok terpusat pada persoalan pribadi konseli yang lain, maka satu dua konseli tidak merasa puas.

---

<sup>27</sup>Prayitno, *Layanan dan konseling kelompok (dasar dan profil)* PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995 h 3-15

Menurut Wibowo kelebihan layanan konseling kelompok sebagai suatu layanan pemberian pada individu yang sedang berkembang dalam mencapai perkembangan yang optimal, kemandirian dan kebahagiaan adalah sebagai berikut:

- a. Kepraktisan Dalam waktu singkat guru pembimbing dapat berhadapan dengan sejumlah siswa untuk membantu siswa sesuai dengan kebutuhan.
- b. Perubahan perilaku, Dalam hal ini anggota konseling kelompok akan belajar untuk berlatih tentang perilaku baru yakni adanya ajang latihan (konseling kelompok) untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan.
- c. Komunikasi yang efektif, Layanan konseling kelompok juga merupakan kesempatan yang luas untuk berkomunikasi dengan anggota lain mengenai kebutuhan dalam rangka mengembangkan diri, membahas masalah anggota konseling kelompok, dan juga adanya kebebasan untuk mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian anggota lain dan belajar untuk meningkatkan kepercayaan pada orang lain.
- d. Mempelajari keterampilan sosial, Dalam hal ini konseling kelompok akan saling belajar untuk berhubungan pribadi dengan lebih dalam. Anggota dapat belajar memberikan umpan balik, meniru anggota lain yang telah terampil, dapat belajar dari pemimpin konseling kelompok,



dapat melakukan konfrontasi secara tepat dengan memperlihatkan perhatian secara sungguh-sungguh pada anggota lain.

- e. Saling memberi dan menerima bantuan, Dengan adanya saling memberi dan menerima bantuan serta empati yang tulus akan menumbuhkan harga diri, keyakinan diri dan suasana yang positif diantara anggota. Sehingga setiap anggota akan merasa diterima dan dimengerti. Belajar lebih memahami orang lain dan menghargai kepribadian orang lain. Membutuhkan bertukar pikiran dan berbagi rasa dengan anggota lain, yang mudah berbicara tentang dirinya, dan dapat mengambil manfaat diri, umpan balik yang diberikan anggota lain. Disamping itu juga bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan maka dalam suasana layanan konseling kelompok dapat memungkinkan bagi siswa tersebut untuk mengungkapkan permasalahannya secara leluasa.<sup>28</sup>

## 6. Manfaat Konseling Kelompok

Manfaat konseling kelompok bagi peserta didik di antaranya yaitu:

- a. membantu mengatasi masalah baik yang disadari maupun yang tidak disadari oleh peserta didik secara kelompok.
- b. membantu peserta didik agar berkembang menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, produktif dan berperilaku jujur.
- c. membantu meringankan beban mental peserta didik dalam belajar.
- d. membantu peserta didik untuk memahami diri dan lingkungannya.

---

<sup>28</sup>Prayitno, *Layanan dan konseling kelompok (dasar dan profil)* PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995 h 3-15

- e. membantu mencegah atau menghindarkan diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- f. membantu mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima atau menyampaikan pendapat, bertingkah laku dan hubungan sosial, baik di rumah, sekolah maupun masyarakat.
- g. membantu untuk mencari dan menggali informasi tentang karir, dunia kerja dan prospek masa depan peserta didik.

Empat ciri utama dalam konseling kelompok yaitu :

1. Memberi focus menyampaikan kepada peserta didik tentang adanya proses konseling kelompok.
2. Pertanyaan terbuka dan menjelaskan tentang pengertian bimbingan dan konseling kelompok.
3. Menjelaskan kepada peserta didik tentang tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan bimbingan dan konseling kelompok.
4. Menjelaskan kepada peserta didik kegunaan dari layanan konseling kelompok

### ***C. Self talk***

#### **1. Asal Muasal Teknik Self – Talk**

Seligman dan Reichenerg mendeskripsikan self-talk sebagai sebuah pop-talk ( pembicaraan yang dimaksud untuk membangkitkan keberanian atau antusiasisme) positif yang diberikan seseorang pada dirinya sendiri setiap hari. Ketika menggunakan self-talk, seseorang berulang-ulang menyebutkan sebuah frasa suportif yang sangat membantu ketika

dihadapkan pada suatu masalah. Self-talk adalah sebuah teknik yang berasal dari rational emotive behavior therapy (REBT) dan pendekatan-pendekatan perilaku kognitif untuk konseling lainnya.

Self-talk bersifat self-ful filling, dan penting bagi orang-orang untuk belajar cara-cara untuk menantang keyakinan-keyakinan yang tidak masuk akal. Self-talk Adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk menyangkal keyakinan yang tidak masuk akal dan mengembangkan pemikiran yang lebih sehat, yang akan menghasilkan self-talk positif. Self-talk adalah suatu cara dari orang-orang untuk menangani pesan negatif yang mereka kirimkan kepada dirinya sendiri.<sup>29</sup>

Seseorang dapat menggunakan dua macam self-talk, positif dan negatif. *Self talk* seseorang dapat dipengaruhi oleh apa yang dikatakan orang lain (misalkan, orang tua, guru, teman sebaya) tentang dirinya. Self-talk positif, seperti yang dideskripsikan diatas adalah tipe yang ingin diajarkan kepada klien agar dapat digunakan. Proses mengajarkan pada klien tentang penggunaan *self talk*, konselor profesional bisa memerintahkan klien untuk memfokuskan pada pikiran-pikiran ini.

Sebuah metode empat langkah populer untuk mengurangi self-talk negatif disebut metode countering dalam langkah pertama, tujuannya adalah untuk mendeteksi dan mendiskusikan self-talk negatif. Untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu bagi konselor profesional untuk mengetahui dalam *self talk* negatif yang mana klien terlibat, seberapa

---

<sup>29</sup>Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.223

sering *self talk* negatif terjadi dan tipe–tipe situasi yang memunculkan *self-talk* negatif yang mengusulkan untuk meminta klien membawa sebuah kartu indeks untuk mencatat semua kritik yang dibuatnya terhadap dirinya. Kartu indeks ini akan menyediakan informasi berharga kepada konselor profesional dan juga membantu klien memahami perasaan–perasaan yang dihasilkan oleh kritik terhadap dirinya.

Setelah seminggu penuh *self talk* monitoring (memantau diri sendiri), konselor profesional dan klien siap untuk memulai langkah kedua dari metode *countring*. Dalam langkah kedua ini, tujuannya adalah untuk memeriksa apa yang dimaksud *self talk* klien. Tiga atau empat biasanya muncul ketika konselor profesional dapat melontarkan pertanyaan–pertanyaan kepada klien misalnya, “Apa yang dilakukan *self talk* negatif ini untuk membantu saya melakukan atau merasakan sesuatu”. Menyelidiki bidang ini bukan hanya membantu klien dan konselor profesional untuk memahami dasar *self talk* negatif tetapi klien juga dapat menyadari bahwa ada hal lain yang ingin ditanganinya selama sesi–sesi konseling.<sup>30</sup>

## 2. Pengertian Teknik *Self talk*

Diswantika menyatakan Teknik *self talk* merupakan pembicaraan positif yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri sehari-hari dimana orang tersebut mengulangi pernyataan-pernyataan yang dianggap berguna dan suportif untuk melakukan suatu perbuatan tertentu atau menghindari

---

<sup>30</sup>Ibid, h. 225

suatu perilaku tertentu. Percakapan seseorang dengan dirinya sendiri biasanya didasarkan atas keyakinan mereka tentang diri sendiri. *Self talk* merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk melawan keyakinan irasional dan membantu dalam mengembangkan pikiran yang lebih sehat, yang akan membimbing pada *self talk* yang lebih positif lagi.

*Self talk* merupakan teknik konseling yang biasanya digunakan untuk menangani isu-isu terkait pengembangan motivasi, sikap positif terhadap peraturan, dan *scheduling* atau manajemen waktu *Self talk* terdiri dari 2 macam, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif atau irasional. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. Rimm dan Litvak, menemukan bahwa *self talk* yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga.

Davis menambahkan bahwa bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.<sup>31</sup> Berikut adalah contoh dari kalimat *self talk* yang tidak rasional: “saya adalah orang yang paling gemuk di seluruh dunia”. Kalimat tersebut mungkin benar dan realistis bila orang yang bersangkutan benar-benar memiliki badan paling

---

<sup>31</sup>Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas Viii Smp N 4 Karanganom*, h.20

berat di seluruh dunia, dan sudah pasti orang tersebut diabadikan dalam *Guinness Book of Record*.

Menurut Zastrow mengatakan bahwa *self talk* dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif.<sup>32</sup>

Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya merasa sehat, kuat, bahagia” Penjelasan mengenai manfaat *self talk* diatas dapat dirangkum dalam sebuah kalimat, yaitu: semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self talk* negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional.

Teori REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan behavioralnya, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya. Keterangan ini merupakan nilai lebih REBT sebagai suatu terapi psikologis. Karena *self talk* merupakan bagian yang mendasar dalam REBT, maka *self talk* juga memil *Self talk* sangat efektif untuk mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan pikiran atau perubahan perilaku,

---

<sup>32</sup>Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*, h.27



tetapi ada beberapa hal yang harus diingat dan diperhatikan dalam pelaksanaan *self talk* menurut Pearson, antara lain:

- a. Afirmasi atau *self talk* positif sebaiknya menggunakan kata ganti orang pertama, misalnya “saya”, “aku”. Kita tidak selalu dapat mengontrol hal-hal yang terdapat dalam diri orang lain, oleh karena itu afirmasi dibuat untuk mengontrol hal yang dapat dikontrol, yaitu diri sendiri. Maksudnya adalah afirmasi berisi tujuan, keinginan, nilai-nilai dari diri sendiri, bukan orang lain.
- b. Afirmasi ditujukan pada saat ini dan sekarang, sebab jika afirmasi dibuat dalam bentuk masa yang akan datang, pikiran tidak sadar tidak akan menganggap penting untuk diproses “sekarang”. Setelah afirmasi dibuat dalam bentuk sekarang dan saat ini, misalnya “saya merasa sehat”, afirmasi dirubah dalam bentuk proses, misalnya “semakin hari saya merasa semakin sehat”.
- c. Membuat sebuah afirmasi yang realistis sehingga lebih dapat diterima oleh pikiran. Mulailah dengan hal kecil yang mudah dicapai lalu semakin lama semakin besar. Contohnya adalah “kontrol diriku cukup baik” tampak lebih realistis dari pada “saya selalu dapat mengontrol diri setiap waktu”.
- d. Ucapkan afirmasi dalam bentuk kalimat positif, misalnya “saya makan makanan yang bergizi”
- e. Buat afirmasi yang singkat dan mudah diingat. Kata-kata yang berbentuk slogan lebih mudah diingat dari pada kata-kata biasa.

- f. Ulangi afirmasi positif tersebut sesering mungkin sehingga pikiran positif akan menjadi suatu rutinitas atau kebiasaan.

Karena *self talk* merupakan bagian dari REBT, maka cara kerja *self talk* tidak berbeda dengan cara kerja REBT. Corey mengatakan bahwa menurut REBT manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya didasari oleh persepsi atas situasi yang spesifik, seperti yang dikemukakan oleh Ellis: “ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga berpikir dan beremosi. Ketika mereka berpikir, mereka juga beremosi dan bertindak” Keterangan tersebut memaknai aplikasi dari REBT, yaitu bahwa dalam rangka memahami tingkah laku, orang harus memahami bagaimana seseorang beremosi, berpikir, mempersepsi, dan bertindak. Untuk memperbaiki pola-pola yang disfungsi, seseorang idealnya harus menggunakan metode-metode perseptual-kognitif, emotif-evokatif, dan behavioristik-reedukatif<sup>33</sup>

### 3. Macam-macam *Self talk*

Nusanti, Irene istilah *self talk*. *Self-talk* ada dua macam, yaitu *self talk* positif dan *self-talk* negatif. *Self-talk* juga dibagi menjadi *self-talk* tentang diri sendiri dan *self-talk* tentang orang lain atau terhadap orang lain. Berikut adalah beberapa contoh *self talk*:

- a. *Self talk* positif tentang diri sendiri: “dalam kelompok, saya akan berusaha menjadi motivator sesuai kemampuan saya”.

---

<sup>33</sup> Winkel, W.S & H. Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi hal.9-13

- b. *Self talk* positif tentang orang lain: "sekalipun baru kenal, tetapi sepertinya dia enak untuk diajak bekerja sama".
- c. *Self talk* negatif tentang diri sendiri: "setiap kali aku ikut diklat kok sepertinya tidak pernah berhasil".
- d. *Self talk* negatif tentang orang lain: "Setiap kali aku ketemu fasilitator itu, rasanya semua ide baikku jadi hilang"<sup>34</sup>

#### 4. Kegunaan dan teknik evaluasi *self-talk*

*Self-talk* adalah suatu teknik yang lazim digunakan untuk menangani masalah-masalah seperti perfesionisme, kekhawatiran, self-esteem, pengelolaan amanah, teknik ini dapat juga digunakan dengan klien-klien yang perlu mengembangkan motivasi. Contohnya jika seorang klien ingin memotivasi dirinya untuk olahraga. Ia dapat mendaftar pernyataan-pernyataan tentang olahraga pada kartu-kartu indeks dan mengambil beberapa diantaranya untuk dibaca tiap hari. Hal ini membantu mengubah pernyataan-pernyataan orang itu dari negatif ke positif, dan pada giliran orang itu mengembangkan sikap yang lebih baik tentang berolahraga.<sup>35</sup>

#### 5. Variasi – Variasi Teknik Self-Talk

Salah satu variasi teknik *self talk* adalah P dan Q method (metode P dan Q) dalam metode ini, ketika self-talk negatif dimulai, klien pause (P) (berhenti), mengambil napas dalam-dalam ,dan question (Q) (menanyai)

<sup>34</sup>Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang*, h.38

<sup>35</sup>Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2017), h.231

dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan tentang situasinya. Salah satu pertanyaannya seharusnya menyangkut sebuah cara alternatif untuk menafsirkan apa yang telah terjadi sehingga klien dapat menangani perasaan-perasaannya dengan tepat. Bahwa dirinya merespon sesuatu dengan cara yang tepat yang tidak diinginkan dan mengubahnya untuk menantang self-talk negatif, klien dapat mengevaluasi apakah self-talk ini faktual atau terdistorsi. Sedang atau ekstem, dan membantu atau merugikan.

Southam-gerow dan kendali megusulkan bahwa ketika bekerja dengan anak-anak berusaha mengidentifikasi self-talk mereka konselor profesional dapat meminta anak itu untuk membayangkan pikiran sebagai sebuah thought bubbles yang berseliweran dikepala mereka persis seperti dalam komik. Alternatif ini untuk membantu membuat konsep self-talk lebih mudah dimengerti oleh anak –anak yang lebih mudah.<sup>36</sup>

## **6. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk***

Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-talk* :

- a. Tempat pertama individu terbentuk Menurut Ricard dalam Wulandari seorang anak mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri saat memasuki usia enam atau tujuh tahun. Dimana masa-masa ini individu mulai mengenali hal-hal baik maupun buruk. Pada usia ini anak masih melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu, pembelajaran dan

---

<sup>36</sup>Ibid, h. 227

komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.

- b. Belajar Belajar merupakan suatu kegiatan yang ditujukan untuk mengetahui atau mendapatkan pengalaman guna melakukan perubahan. Mengingat alur *self-talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *self* dapat berubah dengan adanya proses belajar.
- c. Kematangan Psikologis Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Kematangan disini bersifat intrinsik yaitu masalah pengendalian diri. Adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *self-talk* dalam menghadapi segala kemungkinan peristiwa yang akan terjadi Kematangan psikologis yang dimiliki oleh seseorang ini dapat membantunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Individu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari kehendak Sang Maha Pencipta.<sup>37</sup>

## 7. Langkah-langkah melakukan *self-talk*

*Self-talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk menerima bahwa perasaan,

---

<sup>37</sup> Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura*.h.13

pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu permasalahannya ada beberapa tahap yang harus dikerjakan oleh konselor dan konseli:

- a. Tahap pertama Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.
- b. Tahap kedua Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- c. Tahap ketiga Tahap akhir ini, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup>Komarudin, *Psikologi Olahraga* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013), h.103



## 8. Kelebihan dan Kelemahan *Self talk*

*Self-talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), maka kelebihan dan kekurangannya juga tidak jauh berbeda dengan REBT. Kelebihan dari *positive self talk* adalah penekanan pendekatan ini berupa peletakan pemahaman-pemahaman yang baru diperoleh kedalam tindakan. Selain itu, melalui pendekatan ini individu dapat memperoleh sejumlah besar pemahaman dan dapat menjadi sangat sadar akan sifat masalah-masalah yang sedang dihadapi.<sup>39</sup> Keterbatasan dari pendekatan REBT ini adalah sangat didaktik, maka sangat diperlukan terapis yang mengenal dirinya sendiri dengan baik dan hati-hati agar hanya tidak memaksakan filsafat hidupnya sendiri kepada konseli atau siswanya. Terapis harus mengetahui kapan dia harus dan kapan dia tidak boleh “mendorong” konseli.

## D. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Solomon dan Rotblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Selaras dengan pendapat diatas, Steel berpendapat bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui

---

<sup>39</sup>Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung : PT Refika Aditama, 2007)h.258

bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Dalam kehidupan sehari-hari kita semua memiliki kebiasaan baik dan yang kurang baik. Tidak semua orang dapat menghilangkan kebiasaan yang kurang baik itu, salah satunya prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain disekitarnya.

Solomon dan Rothblum menambahkan bahwa kegiatan menunda-nunda yang dilakukan merupakan tidak berguna dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi seseorang. Dari segelintir pendapat ahli di atas kita dapat menyimpulkan<sup>40</sup> bahwa perilaku prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sadar, namun karena kurangnya *self management* (manajemen diri) yang ada pada diri seseorang membuat perilaku ini sangat sulit untuk diminimalisir. Perilaku prokrastinasi ini sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang yang mengalami, khususnya di bidang belajar.

Prokrastinasi mengacu pada tindakan menunda tugas yang tidak perlu sampai pada titik ketidaknyamanan masalah perilaku yang dialami banyak orang dewasa secara teratur. Sebagian besar penelitian tentang penundaan berfokus pada siswa para peneliti memperkirakan bahwa ada 46% sampai 95% dari siswa sekolah secara teratur menunda-nunda tugas akademik. Selain itu, penundaan telah dibenahi dengan berbagai kesulitan termasuk kecemasan ujian, tenggang waktu yang terlewatkan untuk tugas

---

<sup>40</sup> Nela Regar Ursia, Ide bagus saputra, dan Nadia Susanto, *Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010) h. 1.

hingga nilai semester yang buruk, pengaruh tertekan, harga diri rendah, dan kecemasan sosial.<sup>41</sup>

Hasil jarak persepsi pendidik tentang penundaan akademik prokrastinasi akademik atau penundaan akademik diperkirakan sebanyak 37,5% menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik selalu menjadi masalah.<sup>42</sup> Siswa akan malas belajar, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah karena asik melakukan hal yang tidak berguna dan akhirnya melewatkan kewajiban. Didalam Al-Quran dijelaskan bahwa kegiatan menunda-nunda pekerjaan tidaklah baik dan dapat merugikan individu tersebut, kita dituntut untuk segera mengerjakan sesuatu hal dan tidak menunda-nunda untuk mengerjakannya.

## **2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik**

Secara umum terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu factor internal dan eksternal. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi:

- a. Kondisi fisik individu, Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi pada diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

---

<sup>41</sup> Tracy Janssen , John S. Carton, *The Effect of Control and Task Difficulity on Procrastination*, The journal of Genetic Psychology, Vol.160, No.4, 1999. h.436

<sup>42</sup> T.W Wilkisson & T.M Sherman, *Perpceptions and actions of distance educators on academic procrastination*, American Journal of Distance Education, Vol.4, No.3, 1990. h.50

- b. Kondisi psikologis individu, Milgram dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *locus of control* mempengaruhi seberapa banyak perilaku prokrastinasi
- c. Gaya pengasuhan orang tua, Hasil penelitian Ferrari tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan kecenderungan perilaku prokrastinasi.
- d. Kondisi lingkungan, Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswapun turut mempengaruhinya.<sup>43</sup>

Disamping itu faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. Masalah pengelolaan waktu

Lakein mengatakan bahwa management waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar procrastinator memiliki masalah dengan hal ini. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

---

<sup>43</sup>Hampton amber, *Locus Of Control and Procrastination*, Vol. 2.No. 1 2005, h. 132.

b. Penetapan prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka

c. Karakteristik tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik interistik maupun eksentrik siswa.<sup>44</sup>

### 3. Ciri- ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Schouwtenbrug mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri- ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan diri pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.<sup>45</sup>

<sup>44</sup>M. N. Ghufro, *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik* (yogyakarta, 2003).h.45

<sup>45</sup> Vika Elvira Akmal. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Yogyakarta (diakses tanggal 8maret 2020 jam 20.35)

Seseorang sering melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai.

Seseorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seseorang sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan, baik orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditetapkan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia juga tidak melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya tersebut.

Seseorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah, buku cerita,



menonton ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

#### E. Pengertian Relavan

Penelitian yang berkaitan dengan Pengaruh Konseling Kelompok teknik *self talk* untuk mengatasi Prokrastinasi Akademik peserta didik telah digunakan oleh banyak penelitiantaralain :

1. Penelitian pertama dilakukan oleh Erlangga pada tahun 2017 dengan judul skripsi **“Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII SMP Negeri 2 Tahun ajaran bandar lampung 2017/2018”** Penelitian yang pertama dilakukan oleh Putri Limaran Sari pada tahun 2017 dengan judul **“KeEfektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self talk* untuk meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang”**. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori sedang dengan presentase rata-rata 61,48% namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dalam kategori tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji *Wilcoxon pairs match* dengan  $n=10$  taraf signifikansi 5% didapatkan  $<(0<8)$  atau dengan kata lain  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

2. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Putri Limaran Sari pada tahun 2017 dengan judul **“KeEfektifan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Self talk* untuk meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 11 Semarang”**. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kepemimpinan siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* termasuk dalam kategori sedang dengan presentase rata-rata 61,48% namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dalam kategori tinggi dengan presentase 73,24% sehingga terjadi peningkatan sebesar 13%. Selain itu diperoleh data melalui uji *Wilcoxonpairsmatch* dengan  $n=10$  taraf signifikansi 5% didapatkan  $z < (0 < 8)$  atau dengan kata lain  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.
3. Penelitian Ketiga dilakukan oleh Husni Abdillah dan Dina Rahmasari terdapat dalam jurnal dengan judul **“Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik”**. Penelitian ini memiliki 8 sampel masuk dalam perilaku prokrastinasi akademik sangat tinggi, 8 peserta didik ini diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok kognitif-perilaku sebagai alternatif cara yang digunakan untuk menurunkan skor prokrastinasi. Dari hasil analisis dengan teknik statistik nonparametrik yaitu uji wilcoxon dapat diketahui bahwa jumlah nomor urut yang bertanda positif=“0” jumlah terkecil adalah 0 (hargamutlak) jadi  $T$  hitung=0.  $T$  tabel dari uji jenjang wilcoxon dengan  $N=8$  dan taraf signifikansi 5%=4. Sehingga  $T$  hitung lebih kecil dari  $T$  tabel ( $0 < 4$ ). Dengan

demikian hasil dari penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu ada perbedaan yang signifikan pada skor prokrastinasi peserta didik sebelum dan sesudah diterapkan konseling kelompok kognitif perilaku maka konseling kelompok kognitif perilaku dapat diterapkan untuk membantu peserta didik yang mengalami prokrastinasi.

4. Penelitian yang Keempat dilakukan oleh, DYP Sugiharto, Sugiyo dan Eko Adi Putro dengan judul **“Keefektifan Bk Kelompok Dengan Menggunakan Permainan Untuk Mengurangi *Communication Apprehension* Siswa SMA Kelas X”**. Dalam komunikasi antar pribadi seseorang kadang-kadang mempunyai ketakutan untuk melakukan komunikasi (*communication apprehension*). Dalam beberapa kasus dijumpai konselor dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok kepada siswa hanya sebatas menjelaskan atau memberi ceramah kepada siswa. Permainan merupakan salah satu media bimbingan dan konseling dalam menghadapi konseli. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi empiris secara deskriptif *communication apprehension* siswa SMA kelas X sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan serta untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan mampu mengurangi *communication apprehension* siswa SMA kelas X. Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental, dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest. Subjek penelitian adalah siswa

SMA kelas X yang memiliki skor communication apprehension tinggi. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologis communication apprehension. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persenta serata-rata communication apprehension setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok persentase rata-rata tersebut mengalami penurunan. Berdasarkan pada hasil penelitian ini, disarankan; 1)Konselor dalam mengurangi communication apprehension siswa hendaknya dirancang melalui bimbingan kelompok dengan menggunakan jenis permainan ;2) Hendaknya dalam memilih permainan dalam bimbingan kelompok senantiasa memilih permainan yang menarik dan merangsang berkurangnya communication apprehension.

5. Penelitian kelima dilakukan oleh Erlangga pada tahun 2017 dengan judul skripsi **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 bandar lampung”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada penurunan perilaku akademik, berdasarkan analisis data diketahui tabel  $0,05=2,306$  Maka terhitung  $\geq$  tabel ( $4,670 \geq 2,306$ ) atau nilai sign. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik  $0,0005$  ( $0,0002 \leq 0,0005$ ), ini menunjukkan bahwa  $H_0$  Ditolak dan  $H_a$  Diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Bradley T. Erford, *40 Techniques Every Counselor Should Know, 2nd Edition*  
Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama, 2007
- Desy Yunita Sari, *Hubungan Minat Olahraga dan Psychological Wellbeing Terhadap Prokrastinasi Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Muntilan*.
- Dr. Mamat Supriatna M,Pd, *BIMBINGAN DAN KONSLING BERBASIS KOMPETENSI*,
- Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014)
- Galih Wicaksono, "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Bimbingan Kelompok" 2013
- Hampton amber, *Locus Of Control and Procrastination*, Vol. 2.No. 1 2005
- Komarudin, *Psikologi Olahraga* Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2013
- M.Edi Kuranto, *Konseling Kelompok* Bandung : Alfabeta, 2014
- M. N. Ghufroon, *Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik* yogyakarta, 2003
- Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*, Jakarta: UI Press, 1998
- Merry Reviliana, *Penggunaan Teknik Positive Self-Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020*.

Nela Regar Ursia, Ide bagus saputra, dan Nadia Susanto, *Prokrastinasi Akademik Dan Self-Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya* (Surabaya, 2010)

Novitasari yuri, *Bimbingan dan konseling belajar (akademik)*, Alfabeta, Cv, Bandung, 2016

Prayitno, *Layanan dan koseling kelompok (dasar dan profil)* PT. Ghalia Indonesia Jakarta, 1995

Prilly Ana Widiyastuti, *Efektivitas Metode Positive Self talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII Smp N 4 Karanganom.*

Putri Limaran Sari, *Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self talk Untuk Meningkatkan Kepemimpinan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 11 Semarang.*

Puspitanika widari, *Self-Talk Untuk Menumbuhkan Kesadaran Diri Penghafal Al-Qur'an Di Wisma Tahfidz Nur Hidayah Pucangan Kartasura.*

Rahmawati, Khusnul khotimah, *Hubungan antara konsep diri akademik,efikasi diri akademik, harga diri dan Prokrastinasi akademik pada siswa smp negeri di kota malang*,Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Vol(1), No.2, 2016

Rikas Saputra, *Konseling Kelompok Teknik Self Instruction dan Cognitive Restructuring untuk mengurangi Prokratinasi Akademik.* Jurnal Bimbingan dan Konseling , Vol.6, No.1, 2017.

Riyan Abdillah. *Layanan Konseling Behavioral teknik Self-Management untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI IPS 1 Di SMA Al- Huda Jatiagung Lampung Selatan.*

Sia Tjundjing Edwin Andrianta Surijah, “*Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiouness*,” Indonesia Psychological Jurnal Vol.22, No.4 2015

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Jakarta: Alfabeta, 2014.

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Penerbit Rineka Cipta, Jakarta, Tahun 2011.

Vika Elvira Akmal. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah sambil Bekerja di Yogyakarta (diakses tanggal 8 maret 2020 jam 20.35)

Winkel, W.S&H .Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.Yogyakarta: Media Abadi

Z Amini, *Kajian Teori Prokrastinasi Akademik*, Vol. 2. No. 3 2010,

